

Caso tenha uma alimentação pobre em produtos que contêm iodo (peixe, leguminosas, hortícolas, laticínios) deve fazer um suplemento diário de 200 mcg de **iodeto de potássio**. A ingestão de complexos vitamínicos que contenham uma dose de vitamina A superior a 700 mcg está fortemente desaconselhada, porque acarreta maior risco de malformações.

Qual o aumento de peso ideal na gravidez?

É normal as mulheres aumentarem de peso durante a gravidez, o qual se deve ao aumento de vários componentes: bebê, placenta, líquido amniótico, útero, sangue circulante, volume mamário e edemas. O **aumento de peso ideal** depende da altura e do peso da mulher antes de engravidar. A altura e o peso são usados para calcular o chamado “**índice de massa corporal**” (IMC). O IMC equivale ao peso (em quilos) sobre a altura² (em metros). As recomendações internacionais para aumento de peso nas gestações de feto único estão expostas na Figura 1.



SE ANTES DA GRAVIDEZ...	RECOMENDAÇÃO DO AUMENTO DE PESO IDEAL DURANTE A GRAVIDEZ...	AUMENTO DE PESO/SEMANA NO 2º E 3º TRIMESTRES
<p>IMC^a</p> <p>BAIXO PESO <18,5</p> 	12,5 – 18 kg	0,5kg
<p>NORMOPONDERAL 18,5 – 24,9</p>	11,5 – 16 kg	0,4kg
<p>EXCESSO DE PESO 25,0 – 29,9</p>	7 – 11,5 kg	0,3kg
<p>OBESIDADE ≥30</p> 	5–9 kg	0,2kg

Figura 1— Recomendações de aumento de peso na gravidez de acordo com o IMC prévio à gravidez

O ganho inadequado de peso, por defeito ou por excesso, está associado a maiores riscos para a gravidez. Caso necessite de ajuda para atingir o aumento de peso ideal não hesite em falar com o seu Obstetra, o qual a poderá orientar, se necessário, para uma consulta de Nutrição.

Bibliografia

1. World Health Organization. WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience, Geneva 2016. http://www.who.int/reproductivehealth/publications/maternal_perinatal_health/anc-positive-pregnancy-experience/en/
2. Direção Geral de Saúde. Alimentação e nutrição na gravidez. Lisboa 2015. https://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files_mf/1444899925Alimentacaoenutricaoonagravidez.pdf
3. Institute of Medicine. Weight gain during pregnancy: reexamining the guidelines. Washington, D.C: The National Academies Press; 2009



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
SANTA MARIA



ALIMENTAÇÃO NA GRAVIDEZ

UNIDADE LOCAL DE SAÚDE SANTA MARIA

Av. Prof. Egas Moniz—1649-035 Lisboa

Durante a gravidez é necessário um cuidado especial com a alimentação. Se já tinha uma alimentação saudável antes de engravidar, provavelmente não precisa de fazer grandes alterações, mas deve ter alguns cuidados para fazer face às maiores necessidades maternas e para assegurar que o bebé obtém todos os nutrientes necessários ao seu crescimento e desenvolvimento.

Alimentação saudável na gravidez

Os princípios da alimentação saudável da grávida não diferem dos da restante população. Esta deve ser equilibrada, variada e segura. Desta forma, procure:

- Fazer **5 a 6 refeições por dia**, não ultrapassando as 3 horas entre refeições durante o dia.
- Privilegiar o consumo de **hortícolas**, iniciando a refeição com uma **sopa de legumes**.
- Limitar o consumo de **carnes vermelhas a 2-3 vezes por semana**.
- Dar preferência ao consumo de **cereais integrais** (ex.: pão escuro, centeio, aveia integral).
- Preferir os **laticínios meio gordos ou magros**.
- **Moderar o consumo de sal**, optando por utilizar ervas aromáticas e especiarias para realçar o sabor dos alimentos.
- Utilizar **sal iodado** para fornecer mais iodo ao bebé.
- Preferir as **gorduras vegetais** como o azeite.
- Procure acondicionar e/ou aquecer os seus alimentos em recipientes de vidro ou plástico com a designação “**BPA free**” (livre de compostos de bisfenol A - aditivos presentes no plástico que podem passar para os alimentos durante o aquecimento).



A alimentação deve ser adaptada à fase da gravidez e aos gostos e preferências de cada grávida. Até às 12 semanas guie-se pelas recomendações da Tabela 1. No 2º e 3º trimestres, de acordo com o apetite e a evolução do peso, pode acrescentar por exemplo uma porção diária de laticínios, uma porção diária de hortícolas/fruta e uma porção diária de cereais, tubérculos e derivados.

Grupo/Porções	Exemplo para 1 porção	Grupo/Porções	Exemplo para 1 porção
Cereais, tubérculos e derivados	6-8 <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 Pão de mistura/centeio/cereais (50g) ▪ 1 Fatia fina de broa (70g) ▪ 1 e ½ batata - tamanho médio (125g) ▪ 5 Colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (35g) ▪ 6 Bolachas – tipo maria/água e sal (35g) ▪ 4 Colheres de sopa de arroz/massa cozinhados (110g) 	Carne, peixe e ovos	2,5-4 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Carnes/pescado cozinhado (25g) ▪ 1 Ovo - tamanho médio
Hortícolas	3-5 <ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 Chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180g) ▪ 1 Chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140g) 	Leguminosas	1-2 <ul style="list-style-type: none"> ▪ 3 Colheres de sopa de leguminosas secas cozinhadas (80g) (ex: feijão, grão-de-bico, lentilhas) ▪ 6 Colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (160g) (ex: ervilhas, favas)
Fruta	3-5 <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 Peça de fruta - tamanho médio (160g) 	Gorduras	2 <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 Colher de sopa de azeite (10g) ▪ 1 Colher de sobremesa de manteiga/margarina (15g)
Laticínios	2-3 <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 Chávena almoçadeira de leite (250 ml) ▪ 1 Iogurte líquido ▪ 2 Fatias finas de queijo (40g) 	Água	1,8-2L <ul style="list-style-type: none"> ▪ 8-10 Copos de água

Tabela 1— Porções diárias a consumir por grupo de alimentos (www.alimentacaointeligente.dgs.pt, adaptado à gravidez)

Que alimentos devo evitar?

- O **leite e o queijo mole não pasteurizados** (tipo Camembert, Brie, Feta) ou com raio de levedura (tipo Roquefort), o **paté** e os **enchidos**, porque aumentam o risco de **listeriose**. Os queijos pasteurizados não representam qualquer perigo para a grávida.
- A **carne/peixe/marisco mal cozinhados** aumentam também o risco de **listeriose**.
- Os **ovos crus ou mal cozidos** e a **maionese** aumentam o risco de infeção por **salmonela**.
- Não deve beber **bebidas alcoólicas** durante a gravidez, nem mesmo ocasionalmente. O álcool passa para o bebé e pode causar malformações e atraso mental. Não existem quantidades totalmente seguras de ingestão alcoólica durante a gravidez.
- **Frutos ou vegetais crus que não tenha a certeza de terem sido bem lavados**. Prefira preparar estes alimentos pessoalmente, lavando-os cuidadosamente em água corrente ou desinfetando-os com produtos à base de hipoclorito de sódio (lixívia) ou ácido acético (vinagre).
- Os **alimentos sujeitos a corte mecânico em estabelecimentos comerciais** (ex: fiambre) podem ser contaminados por outros alimentos não seguros.
- Se ainda **não está imune à toxoplasmose**, ou no caso de desconhecer se isto já ocorreu, deve ter especial cuidado em **não comer carne mal passada, lavar cuidadosamente as mãos** antes e após preparar alimentos, e apenas comer **frutos ou vegetais crus que tenha a certeza de terem sido cuidadosamente lavados**.

Que alimentos devo restringir o consumo?

- O **fígado** e os produtos dele derivados podem conter níveis elevados de **vitamina A**, a qual está associada a maior risco de malformações fetais.
- O **atum, espadarte e tamboril** podem conter elevadas concentrações de **mercúrio**, o qual também está associado a malformações. O consumo de outros peixes é seguro na gravidez.
- O **café, chá e colas**, pois a ingestão diária de mais de 300 mg/dia de cafeína/teofilina está associada a maior risco de aborto e de baixo-peso do bebé. Um café pode conter entre 60-150 mg e o chá contém cerca de 50 mg por cada 250 ml. A maioria das infusões (camomila, tilia, flor de laranjeira, etc.) não contém estas substâncias e é segura na gravidez.
- **Açúcar e alimentos açucarados** (refrigerantes, bolos, chocolates, compotas, rebuçados, gelados), a ingerir apenas em situações ocasionais e de preferência no final das refeições

Devo tomar vitaminas?

Todas as grávidas (e as mulheres que planeiam engravidar) devem tomar 400 mcg diários de **ácido fólico** (vitamina B9). Esta vitamina reduz o risco do bebé desenvolver malformações do cérebro e nos nervos da coluna vertebral. Os vegetais verdes com folhas escuras, o pão, os brócolos e as leguminosas contêm esta vitamina, mas a suplementação medicamentosa é recomendada pela maioria das instituições científicas nacionais e internacionais.

A administração diária de 30-60 mg de **ferro** elementar é também recomendada a todas as grávidas a partir das 16 semanas, como forma de reduzir o risco de anemia materna, infeção puerperal, baixo-peso do bebé e parto pré-termo.

A administração de **cálcio, fluor, magnésio** e de **complexos vitamínicos** não é necessária em todas as grávidas, mas pode justificar-se em casos específicos de alimentação menos equilibrada ou de alterações nas análises da gravidez. A ingestão de complexos vitamínicos que contenham uma dose de vitamina A superior a 700 mcg está fortemente desaconselhada porque acarreta maior risco de malformações do bebé.

